DOMUSEGURA

Pag.

PRESENTAZIONE 3

PREMESSA 4

PRINCIPALI CAUSE DI INCIDENTI DOMESTICI 6

- Le cadute 9
- Il fuoco 12
- L'elettricità 14
- Il gas 17
- L'acqua 20
- Le sostanze chimiche 22
- La sicurezza alimentare 23
- Le punture di insetti 24

LA PROPRIA CASA 25

Gli ambienti:

- Giardino, Veranda, Balcone 26
- Scale esterne, interne 27
- Soggiorno, Salotto 28
- Cucina 29
- Camera da letto 30
- Bagno 31
- Cantina, garage, ripostiglio 32

GLI STILI DI VITA 34

COSA FARE IN SITUAZIONI DI EMERGENZA? 44

TEST DI VALUTAZIONE 46

- Le mie abitudini 46
- La mia casa 47

INFORMAZIONI UTILI 48

- Simboli ed etichette dei prodotti 48
- Saper chiedere AIUTO 49
- A chi rivolgersi quando... 50

PRESENTAZIONE

Se sei consapevole dei rischi che puoi correre nella tua casa, se sai come prevenirli ed organizzarti per affrontarli, se sai come e dove informarti e dove chiedere aiuto, tu vivi molto più sicuro, e con te la tua famiglia. Sì, perché **sei tu il protagonista nella tua casa**: sei tu quello che deve usare sempre la massima attenzione, che deve avvisare e collaborare con i soccorritori.

Tu e la tua famiglia, quando si verifica un incidente, quasi sempre in modo improvviso ed imprevisto, potete trovarvi soli e spaventati, di fronte ad una situazione difficile, anche solo per il tempo necessario ai soccorritori per raggiungervi, tempo che può essere più o meno lungo. Il tempo sembrerà a voi e ai vostri cari sempre troppo lungo… per questo è essenziale sapere cosa fare e come comportarsi, per prevenire o eventualmente per attendere l'arrivo dei soccorritori.

Questo semplice opuscolo vuole aiutare tramite te ogni componente del tuo nucleo familiare a prevenire piccoli e grandi incidenti domestici.

Leggilo con attenzione: fornisce suggerimenti utili, ti dice cosa fare e, soprattutto, quali sono i comportamenti pericolosi e quelli corretti.

P R E M E S S A

Gli incidenti domestici stanno assumendo dimensioni più che allarmanti. Il rapporto elaborato dal CENSIS, sulla base dei dati ISTAT, INAIL e ISPESL, ha messo in evidenza come gli incidenti domestici siano in crescita continua: In Italia, ogni anno, si verificano oltre 4 milioni di incidenti tra le mura domestiche di cui 8.000 mortali rispetto ai 6.700 circa decessi per incidenti stradali e ai 1.398 decessi per incidenti sul lavoro.

Svariate sono le cause di tali incidenti, che possono spesso interagire tra loro. Una parte di essi avviene a causa di distrazione, superficialità, scarsa conoscenza e/o inosservanza delle norme di sicurezza, la presenza in casa di apparecchi o sostanze chimiche pericolosi, ma anche, e forse soprattutto, a causa di un'inadeguata cultura della sicurezza e della prevenzione. Le categorie più esposte al rischio sono i bambini, le donne e gli anziani.

I tipi di incidente che si verificano con maggior frequenza sono le cadute, gli urti, i tagli e le ustioni, mentre i luoghi dove maggiormente tali incidenti si verificano sono la cucina, il bagno, le scale ed altri ambienti ove è la particolare struttura costruttivo-architettonica (pavimento, spigoli ed altri parti fisse) oppure la maldisposizione di mobili e suppellettili, all'origine dell'incidente.

In considerazione della particolare rilevanza del fenomeno e per contrastarne gli effetti si è deciso di sviluppare una politica di prevenzione, attraverso la diffusione di opuscoli e l'effettuazione di percorsi di informazione e di educazione alla sicurezza, volte a

ridurre l'incidenza degli infortuni in ambito domestico, diffondendo tra la popolazione la conoscenza dei possibili fattori di rischio all'interno della propria abitazione e quindi fornendo un piccolo strumento su cui basarsi per prevenire gravi incidenti.

BUONA LETTURA...

PRINCIPALI CAUSE
DEGLI INCIDENTI DOMESTICI

Casa dolce casa… La propria casa è considerata il luogo per eccellenza più sicuro al mondo, ma in realtà spesso nasconde pericoli che possono causare incidenti, alcune volte anche con gravi conseguenze per la propria salute.

Il primo pericolo è determinato… proprio dall'eccessiva sicurezza! Infatti in casa propria ci si sente talmente "protetti" dal mondo esterno che, nel compimento di gesti quotidiani e apparentemente del tutto innocui, ci si lascia prendere per mano dalla disattenzione o dalla fretta, dall'ansia, dalle preoccupazioni o anche dalla stanchezza. Può capitare così di togliere il pentolino (caldo) del latte dal fornello a mani nude, oppure di frugare in un cassetto per cercare un giochino da dare al proprio nipotino e incappare nelle forbici riposte per sbaglio nello stesso cassetto, o ancora poggiare la superficie calda del ferro da stiro acceso sul piano dell'asse e correre a rispondere al telefono… La disattenzione e la fretta diventano poi davvero problematiche quando sono accompagnate dal calo dei riflessi, della vista e udito, come capita con il sopraggiungere dell'anzianità.

La vecchiaia non è una malattia ma è il segnale che occorre prendersi maggiormente cura di sé e soprattutto… di prendersela comoda!

È necessario quindi imparare innanzitutto dove possono nascondersi i pericoli per poter prevenire qualsiasi incidente poter così godere pienamente della propria “casa dolce casa”.

Le **cause principali** di incidenti domestici sono causati da:

- La disattenzione, la fretta e la scarsa conoscenza delle conseguenze che un gesto sbagliato può determinare;
- Riporre oggetti in ripiani troppo alti o non facilmente accessibili (anche se si tratta di oggetti molto leggeri);
- Toccare pentole e padelle calde a mani nude;
- Usare coltelleria affilata in modo improprio;
- Lasciare oggetti acuminati e taglienti fuori posto, come aghi o forbici ecc.;
- Adoperare strumenti come cavatappi, lame, apriscatole ecc. in modo improprio;
- Inserire le dita in frullatori o tritacarne mentre sono in funzione;
- Lavare con acqua un frullatore o un qualsiasi altro apparecchio elettrico, anche se con la spina disinserita dalla presa;
- Non posizionare il ferro da stiro nell’apposita griglia;
- Conservare prodotti tossici (detersivi, concimi liquidi ecc.) insieme a prodotti alimentari o prodotti per l’igiene personale.

Gli effetti più frequenti sono:

- ☹ Ferite da taglio;
- ☹ Traumi;
- ☹ Ustioni alle mani o al corpo;
- ☹ Lesioni alla cornea da corpo estraneo (colla, olio bollente, sostanze chimiche);
- ☹ Cadute;
- ☹ Scariche elettriche;
- ☹ Irritazioni;
- ☹ Intossicazioni;
- ☹ Amputazione delle dita.

In generale le principali fonti di pericolo sono:

- Le barriere architettoniche (scale, rampe scivolose, ecc);
- Il fuoco;
- L'elettricità;
- Il gas;
- L'acqua;
- Le sostanze chimiche.

Le cadute

La maggior parte degli incidenti domestici nelle persone di età superiore ai 65 anni riguarda le cadute, che avvengono nel corso di attività quotidiane e comportano spesso gravi conseguenze sullo stato di salute della persona.

Le cause sono da ricercare soprattutto nelle condizioni di salute generali dell'individuo ultrasessantacinquenne, che spesso soffre di patologie che incidono sul sistema muscolare, scheletrico, sull'equilibrio, sulla vista. È importante riconoscere i propri limiti fisici perché se si è consapevoli dei disturbi di cui si soffre si possono adottare e consolidare comportamenti che permettono di evitare le cadute. Ecco alcuni semplici suggerimenti:

- ☺ Se si cammina in modo instabile, insicuro, non si appoggia bene il piede, si hanno dolori tali da far cedere la gamba bisogna compiere i movimenti con più lentezza, attenzione e concentrazione;
- ☺ Se si ha la pressione bassa bisogna alzarsi lentamente dal letto perché il passaggio rapido dalla posizione sdraiata a quella eretta provoca un'improvvisa riduzione del flusso sanguigno al cervello; è utile stare seduti sulla sponda del letto prima di alzarsi e quando si è ancora sdraiati piegare le gambe per contrarre i muscoli e permettere al sangue di raggiungere più velocemente il cervello;
- ☺ Un'influenza molto prolungata o altre malattie che richiedono un riposo a letto per molto tempo contribuiscono a "disimparare" a camminare;

- ☺ Non sottovalutare la propria paura di cadere, che può essere vinta attraverso una rieducazione al cammino.

Se invece si è in perfetta forma è comunque bene eseguire un'attività fisica regolare, adattando l'alimentazione e allenando la memoria.

Alle problematiche legate alla salute si possono aggiungere comportamenti scorretti, come

- tenere fili elettrici o cavi liberi sul pavimento
- posizionare tappeti senza reti antiscivolo sul pavimento
- non far sistemare le pavimentazioni sconnesse
- camminare su pavimenti troppo lisci o bagnati
- non intervenire su ostacoli di vario tipo
- utilizzare scorrettamente scale pieghevoli.

È possibile prevenire alcuni incidenti adottando semplici precauzioni:

- ☺ usare tappeti anti-scivolo in bagno
- ☺ fissare i tappeti ai pavimenti con retine e strisce adesive
- ☺ non usare cere per i pavimenti
- ☺ non usare tavoli, sedie e sgabelli come scale
- ☺ mantenere sgombri da mobili o ostacoli gli spazi in cui si cammina
- ☺ mantenere l'ambiente adeguatamente illuminato
- ☺ dotare le scale di casa di corrimani, possibilmente sui due lati; evitare le passatoie
- ☺ usare sempre scarpe con la suola antiscivolo e non rovinata; evitare di usare scarpe con i tacchi alti
- ☺ per la pulizia dei vetri delle finestre porte-finestre non salire su davanzali ma utilizzare scale con zoccolo antisdrucciolo; durante questa attività tenere le persiane chiuse o le tapparelle abbassate
- ☺ disinserire la corrente dall'interruttore principale ogniqualvolta si sostituisca una lampadina o si maneggi qualcosa di elettrico non perfettamente funzionante

Non avere pudore a chiedere aiuto per eseguire lavori pesanti e/o pericolosi in casa!

Il fuoco

Il pericolo di incendi, anche piccoli, può celarsi non solo nel caminetto o nel cattivo utilizzo dei fornelli, ma anche nell'uso improprio di apparecchi elettrici o nel loro malfunzionamento.

È importante ricordare, quindi, che la propria casa è piena di elementi infiammabili che possono innescare incendi, come ad esempio:

- legno, carta, tessuti di arredamento o abbigliamento
- alcool, vernici, trielina
- gas e liquidi infiammabili
- sigarette accese
- impianti elettrici, apparecchi elettrici
- superfici surriscaldate
- candele (anche le candeline di compleanno!)
- combustibili per attrezzature da giardinaggio e "fai da te"
- fornelli, camini, stufe

Abituarsi a tenere dei comportamenti corretti può aiutare a prevenire gravi incidenti, ad esempio:

- ☺ riporre sempre le sostanze infiammabili in luoghi protetti e lontani da fonti di fuoco e di calore
- ☺ mettere un parascintille davanti al camino
- ☺ non schermare o coprire le lampadine con carta o tessuti
- ☺ staccare l'antenna dalla presa TV durante i temporali

- ☺ non lasciare apparecchi elettrici in posizione di attesa (“STAND BY” = puntino luminoso rosso) e consenti la circolazione d’aria intorno ad essi;
- ☺ allontana tende, canovacci, tovaglie e indumenti in genere da fonti di fuoco e di calore
- ☺ pulisci regolarmente l’area circostante i fornelli e rimuovi i residui di grasso, altamente infiammabile

L'elettricità

L'utilizzo improprio degli apparecchi elettronici o il loro cattivo funzionamento, così come la presenza di impianti elettrici non a norma, possono essere la causa di gravi incidenti domestici, che possono avere come conseguenza:

- la folgorazione
- il corto circuito
- gli incendi.

Accertarsi pertanto che la propria casa sia dotata di un impianto elettrico a norma, facendo eseguire periodicamente dei controlli da un **elettricista abilitato**, evitando di alterarlo o modificarlo con metodi "fai da te". Abituarsi inoltre a tenere degli atteggiamenti corretti, come:

- ☺ non usare apparecchi elettrici vicino all'acqua, né con le mani bagnate
- ☺ non immergere nell'acqua apparecchi elettrici, neanche con la spina disinserita dalla presa
- ☺ non sovraccaricare le prese multiple e non usare riduttori (doppie prese)
- ☺ utilizzare esclusivamente prese volanti multiple garantite dal marchio di conformità
- ☺ non tirare il cavo per disinserire la spina
- ☺ non passare fili elettrici sotto un tappeto
- ☺ non lasciare inserita la spina dopo aver utilizzato qualsiasi apparecchio elettrico

☺ non cambiare lampadine sotto tensione, cioè senza prima staccare la corrente dall'interruttore principale

N. B.

*Il decreto legislativo n. 626/96 ed il DPR 661/96 hanno reso obbligatoria la marcatura **CE** (da non confondere con C.E. = Cina Export!!!) su apparecchi elettrici e a gas, per certificarne la conformità ai requisiti essenziali di sicurezza fissati dalle norme comunitarie.*

CE è la condizione necessaria per l'immissione degli apparecchi sul mercato e per la loro libera circolazione all'interno della Unione Europea.

CE deve essere posta sul prodotto, imballaggio, avvertenze d'uso.

*Numerosi apparecchi riportano anche marchi volontari di organismi riconosciuti, italiani o europei, aulteriore garanzia della verifica sulle caratteristiche di qualità e sicurezza del prodotto (organismo certificatore terzo: **IMQ** – **VDE** – **VDO** – **TüV** - Altri).*

Leggere attentamente le istruzioni d'uso fornite dalla casa produttrice.

Evitare l'uso improprio degli apparecchi elettrici.

Il gas

Come per gli impianti elettrici, anche gli impianti a gas devono essere certificati a norma di legge, ben installati, ben funzionanti e non difettosi, non usurati e tenuti con regolare manutenzione.

Il mancato rispetto di queste attenzioni può causare:

- fughe di gas, esplosione, incendio
- liberazione di monossido di carbonio (CO), un gas incolore, inodore e insapore ma altamente pericoloso (i sintomi da intossicazione sono mal di testa, vertigini, nausea, vomito, sonnolenza, secchezza delle fauci, diarrea)

Una buona prevenzione può essere rappresentata, ad esempio, dal seguire queste piccole precauzioni:

- ☺ installare sensori di gas e CO
- ☺ non lasciare fornelli accesi esposti a correnti d'aria
- ☺ se si sente odore di gas, chiudere il rubinetto, aprire le finestre e non attivare comandi elettrici (neanche l'accensione della lampadina!)
- ☺ consentire l'areazione dei locali dove c'è una fiamma(cucina, locale caldaia, locale con caminetto, stufa, ecc.) mediante aperture con l'esterno.
- ☺ collocare preferibilmente caldaie all'esterno; nel caso in cui sia possibile solo il posizionamento all'interno, acquistare SOLO caldaie "a fiamma protetta" e "tiraggio forzato"
- ☺ non riempire troppo le pentole: se il liquido in ebollizione trabocca può spegnere la fiamma e causare fughe di gas
- ☺ chiudere la valvola del contatore o di ingresso nella casa o della bombola quando non si utilizza il gas, prima di andare a letto e in caso di periodi d'assenza da casa
- ☺ per accendere un fornello del piano cottura accendere prima il fiammifero, accostarlo al bruciatore ed INFINE aprire il rubinetto del gas.

N. B.

Manutenzione delle caldaie ai sensi del DPR 412/93 modificato dal DPR 551/99.

Serviti di ***Installatori e Manutentori autorizzati*** *o* ***abilitati*** *.*

*L'installatore deve rilasciare la **Dichiarazione di conformità** ai sensi della L. 46/90, il **Libretto d'uso e manutenzione** relativi all'impianto.*

Il manutentore, prima dell'inizio del periodo di riscaldamento, deve:

- *ogni anno: controllare e pulire le caldaie*
- *ogni due anni: misurare in opera il rendimento di combustione (norme UNI 10389)*
- *annotare gli esiti degli interventi eseguiti sul **Libretto dell'impianto.***

L'acqua

Un buon impianto idraulico è alla base della sicurezza in casa, sia per evitare sprechi (anche in termini economici!), sia per evitare perdite che possono causare allagamenti, e quindi fonti di pericolo per la propria salute (SCIVOLAMENTI E CADUTE).

Ma il pericolo può essere rappresentato anche da altri fattori:

- acqua bollente → USTIONI
- acqua ed elettricità → FOLGORAZIONE
- vasca da bagno e piscine non protette → ANNEGAMENTO

Diventa perciò fondamentale adottare qualche accorgimento:

- ☺ dotare, se possibile, i propri sanitari e il lavabo della cucina di un rubinetto miscelatore, in modo da distribuire l'acqua calda ad una temperatura massima di 42-44°
- ☺ controllare la temperatura dell'acqua della vasca prima di immergersi (per le persone meno giovani è preferibile utilizzare la doccia, possibilmente con uno sgabello all'interno)
- ☺ non uscire di casa lasciando lavatrice o lavastoviglie in funzione
- ☺ usare tappetini anti-scivolo per vasca e doccia
- ☺ chiudere il rubinetto generale prima di assentarsi a lungo
- ☺ porre barriere invalicabili intorno alle piscine
- ☺ riparare tempestivamente le perdite nelle tubature.

N. B.

Un rubinetto che perde 90 gocce al minuto spreca 4000 litri d'acqua all'anno!

Un foro di 1 mm in un tubo provoca una perdita di 2328 litri al giorno!

Le sostanze chimiche

I detergenti per l'igiene personale, i detersivi per la casa e i disinfettanti, anche quelli profumati, contengono delle sostanze che, se inalate o ingerite possono provocare gravi intossicazioni, se toccate a mani nude possono determinare irritazioni, sensibilizzazioni, dermatiti, ustioni, allergie. Diventa pertanto fondamentale imparare a "maneggiare" con le dovute precauzioni:

- detergenti (saponi)
- disinfettanti (varechina)
- sgrassanti (ammoniaca)
- anti-calcare (acido muriatico)
- brillantante (soda caustica)
- sturatori chimici di scarichi
- solventi
- acidi e basi forti
- alcune sostanze utilizzate in giardinaggio
- insetticidi
- farmaci
- tossine (ad esempio contenute in molte specie di funghi. Evitare la consumazione dei funghi dei quali non si ha la certezza della commestibilità)

Un passo importante da compiere può essere quello di abituarsi a prestare particolare attenzione, come ad esempio:

- ☺ conservare le sostanze chimiche in luoghi sicuri
- ☺ acquistare prodotti con l'etichetta, le istruzioni per l'uso e le istruzioni in caso di inalazione, ingestione e contatto

- ☺ leggere le etichette e le istruzioni prima dell'uso, conservare le istruzioni insieme al prodotto
- ☺ usare i guanti di gomma
- ☺ evitare di lasciare la lavastoviglie aperta, a causa della presenza del detersivo e del brillantante
- ☺ quando si utilizzano sostanze chimiche, anche i semplici detersivi per pavimenti, vetri, forno e fornelli, superfici varie, sanitari e arredi del bagno ecc. aprire le finestre per consentire la aerazione del locale.

La sicurezza alimentare

Un pericolo, spesso sottovalutato ma che può causare seri problemi, è rappresentato dall'alimentazione.

Le cause sono da ricercare nel:

- consumo di alimenti crudi o poco cotti
- consumo di verdura e frutta non lavata o non sufficientemente lavata
- conservazione di alimenti a temperatura non idonea
- tempo eccessivo tra preparazione e consumazione.

È importante quindi prestare molta attenzione a:

- ☺ etichetta → TEMPI DI SCADENZA
- ☺ frigorifero → PULIZIA DELLA CUCINA E DELLE ATTREZZATURE
- ☺ cotto e crudo → CONTAMINAZIONI CROCIATE

Le punture di insetti

Nella maggior parte dei casi una puntura d'insetto rappresenta un semplice fastidio, ma in alcuni casi può diventare un problema serio.

Cercare di tenere un adeguato comportamento può ridurre il rischio di entrare in contatto con insetti pericolosi:

- ☺ dotare le porte e le finestre di zanzariere
- ☺ in periodi particolarmente caldi utilizzare prodotti insetto-repellenti

In caso di punture:

- ☺ esercitare una lieve pressione sulla zona interessata e applicare ghiaccio
- ☺ se compaiono i sintomi dello shock anafilattico (pallore, nausea, vomito, esantema diffuso, modificazione della voce e difficoltà respiratoria) chiamare il 118

LA PROPRIA CASA

Giardino, Veranda, Balcone

- ☺ usare calzature idonee al giardino
- ☺ preferire pavimentazioni adatte ad ambienti esterni (antiscivolo, antisdrucciolo, antigelo)
- ☺ illuminare il percorso tra il cancello d'ingresso e l'abitazione
- ☺ muoversi con calma e senza fare movimenti bruschi
- ☺ maneggiare con cura gli attrezzi da orto e giardino e riporli quando non in uso
- ☺ non trasportare pesi eccessivi che possono compromettere l'equilibrio
- ☺ fare attenzione ai prodotti chimici che si maneggiano

Scale esterne, interne

- ☺ in presenza di gradini d'accesso all'abitazione, dotare la scala di corrimano su entrambi i lati
- ☺ illuminare adeguatamente i gradini, evitando zone d'ombra causate da muretti, siepi, particolari tipi di lampade
- ☺ mantenere i gradini sgombri da oggetti o ostacoli
- ☺ se i gradini risultano scivolosi, posizionare almeno la striscia adesiva o la lista "bocciardata" continua in prossimità dello spigolo

Soggiorno, salotto

- ☺ mettere sotto i tappeti una rete antisdrucciolo per renderli aderenti al pavimento
- ☺ poggiare la televisione su mobili stabili e lontano da tendaggi; non incassare l'apparecchio in mobili chiusi
- ☺ non lasciare cavi volanti sul pavimento nelle zone di passaggio né sotto i tappeti
- ☺ per togliere una spina dalla presa non tirare il cavo ma afferrarla al manicotto
- ☺ per cambiare le lampadine disinserire prima la corrente dall'interruttore principale

Cucina

- ☺ appendere presine e strofinacci lontano dai fornelli
- ☺ quando si toglie una pentola dal fuoco verificare di aver spento il fornello
- ☺ usare preferibilmente i fornelli vicino al muro e rivolgere i manici delle padelle verso l'interno
- ☺ non riempire troppo le pentole
- ☺ chiudere sempre i pensili e le ante in genere
- ☺ chiudere l'erogatore centrale del gas ogni sera prima di andare a dormire e prima di una lunga assenza
- ☺ verificare periodicamente che il tubo del gas non sia usurato
- ☺ non lasciare prolunghe volanti o a terra
- ☺ prestare particolare attenzione nell'utilizzo di coltelli, forbici o lame in genere

Camera da letto

- ☺ tenere sul comodino di fianco al letto il telefono e una lampada da poter accendere la sera prima di coricarsi
- ☺ mai coprire la lampada con fazzoletti di carta o di tessuto
- ☺ illuminare sempre gli ambienti se ci si alza durante la notte
- ☺ se si usano termocoperte accertarsi che siano prodotti con marchi di sicurezza
- ☺ usare scendiletto con l'antisdrucciolo, evitare tappetini che non aderiscono al pavimento
- ☺ usare pantofole o ciabatte con la suola in gomma
- ☺ per riscaldare l'ambiente preferire sistemi con termoventilatori, più sicuri rispetto alle stufette a gas
- ☺ sarebbe buona norma NON fumare, soprattutto a letto

Bagno

- ☺ tenere sempre il pavimento asciutto
- ☺ usare tappetini in gomma a ventose dentro la vasca (o doccia)
- ☺ posizionare i maniglioni vicino ai sanitari e dentro la vasca (o doccia)
- ☺ utilizzare tappetini antisdrucciolo
- ☺ se possibile prevedere dentro il bagno un campanello d'emergenza
- ☺ prima di fare la doccia verificare che l'acqua non sia troppo calda
- ☺ tenere piccoli elettrodomestici come radio, rasoi, asciugacapelli ecc. lontano dall'acqua
- ☺ riscaldare l'ambiente preferibilmente con stufette elettriche ma prima di fare la doccia o il bagno ricordarsi di spegnerle
- ☺ quando si va in bagno non chiudere la porta a chiave

Cantina, garage, ripostiglio

- ☺ dotare gli ambienti di una buona illuminazione evitando zone d'ombra con armadi o ripiani
- ☺ evitare cavi elettrici o prese volanti ma dotare l'ambiente di impianti fissi
- ☺ riporre sempre gli attrezzi e i prodotti da lavoro in modo scrupoloso e sicuro e tenere separati vernici, diluenti, bombole di gas, ecc.
- ☺ non posizionare nei ripiani troppo alti sostanze velenose, infiammabili o tossiche per evitare che nel prenderli possano rovesciarsi addosso
- ☺ usare etichette per indicare sostanze velenose e non usare contenitori diversi dagli originali
- ☺ non tenere liquidi infiammabili in ambienti poco aerati
- ☺ NON fumare e non usare fiamme libere
- ☺ utilizzare protezioni adatte (guanti, maschere, copricapo, occhiali ecc.) ogni qualvolta si utilizzano prodotti tossici, velenosi o si utilizzano strumenti pericolosi
- ☺ prima di fare qualsiasi lavoro "fai da te", è bene pensare attentamente ai propri limiti: in caso di dubbi rivolgersi a persone più idonee
- ☺ non trasformare cantine, garage o sottotetto (se agibile) in laboratorio

GLI STILI DI VITA

La vita sana si basa su due pilastri fondamentali: un'alimentazione equilibrata ed esercizio fisico

"Se fossimo in grado di fornire a ciascuno la giusta dose di nutrimento ed esercizio fisico, né in eccesso né in difetto, avremo trovato la strada per la salute"

Ippocrate, 460-377 a.c.

Un'attività fisica regolare rappresenta, soprattutto nell'anziano, un ottimo fattore protettivo contro diverse malattie quali le malattie cardiovascolari, l'obesità, il decadimento mentale e, di conseguenza, le disabilità.

Si ritiene che un'attività motoria moderata ma soprattutto regolare e continuata nel tempo, sia quella che assicura i migliori risultati in termini di benessere psico-fisico. Infatti un eccesso di attività può essere dannosa anche per lo stesso apparato muscoloscheletrico

Foto di Carla Talongu

Quanta attività fisica si può fare?

Bisogna tenere in considerazione 3 fondamentali parametri: 1) l'intensità 2) la frequenza 3) la durata delle sedute di attività ginnico - motoria.

- ☺ L'intensità dello sforzo deve essere graduale e progressivo, il carico di lavoro fisico non dovrebbe superare il 40% della "massima capacità" di esercizio individuale. Un sistema semplice per calcolare qual' è la massima capacità per ciascuno si basa sulla conta delle pulsazioni cardiache al minuto (frequenza) che non dovrebbero aumentare sotto sforzo oltre una certa entità. Il valore limite si ottiene sottraendo a 220 l'età.
- ☺ La frequenza: si ritiene valida un'attività motoria di almeno 3 sedute alla settimana.
- ☺ La durata iniziale è di dieci minuti fino ad arrivare a un tempo che per essere efficace non dovrebbe essere inferiore a 30 – 40 minuti .

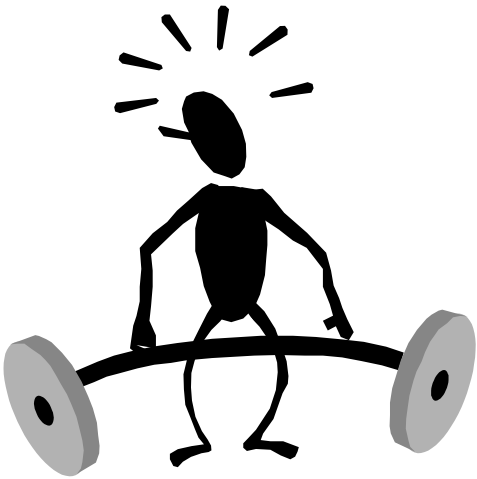
Foto di M. Cristina Locci

Quale attività si può fare?

Le attività consigliate sono quelle definite “aerobiche” che hanno un minor impatto sulle articolazioni ; in particolare sono consigliate il cammino veloce, il nuoto, la bicicletta , la canoa, e altre attività come il TAI CHI, il QI GONG, il gioco delle bocce, il ballo.

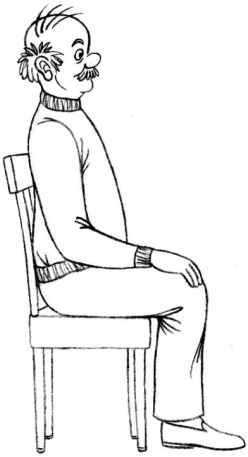
Quali controlli sanitari si devono fare?

Per le persone anziane che non hanno particolari problemi di salute è sufficiente effettuare un controllo cardiologico con ECG basale e sottosforzo una volta all’anno . E’ indicata inoltre una visità fisiatrica per valutare la funzionalità neuromotoria generale.

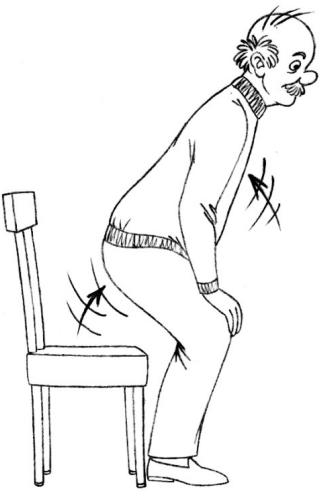


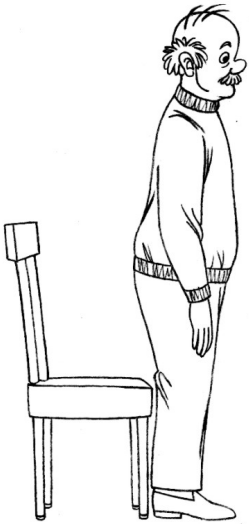
Suggeriamo un breve programma ginnico motorio semplice, attraverso dei passaggi posturali, da eseguirsi quotidianamente quando ci si alza dal letto, dalla sedia, ecc., atto a prevenire il deficit di disequilibrio e i conseguenti traumatismi.

Alzarsi dalla sedia ...



In posizione seduta, portare il busto in avanti, tenendo i piedi più vicini possibile alle gambe della sedia e le mani sulle ginocchia,





staccare il bacino dalla sedia ed alzarsi.

Alzarsi dal letto ...

In posizione da sdraiati,

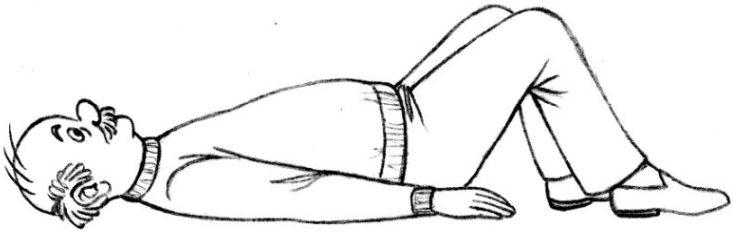
ruotare sul fianco e piegare le ginocchia,

puntare il gomito sullo stesso lato e portare i piedi fuori dal letto,

puntare la mano sul letto e raggiungere la posizione seduta.

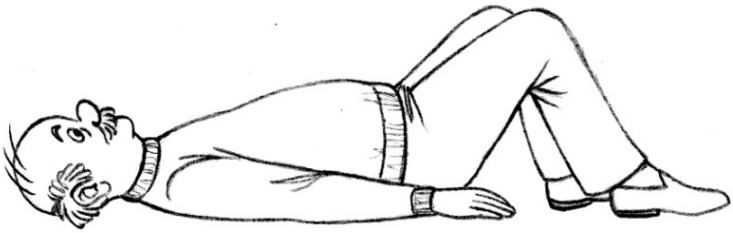
Esercizi di mobilità articolare e di equilibrio ...

I° esercizio:



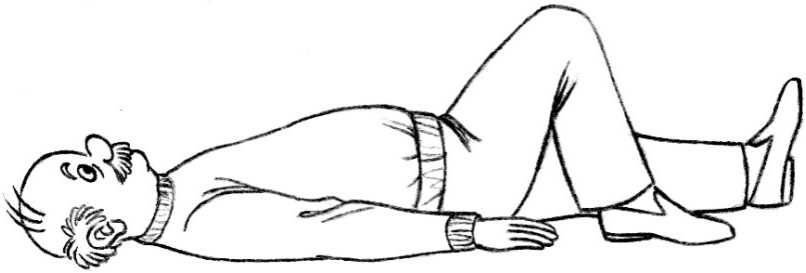
Decubito supino, gambe piegate e leggermente divaricate.

Unire le ginocchia e sollevare le gambe, mantenendo la contrazione contando sino a 10.

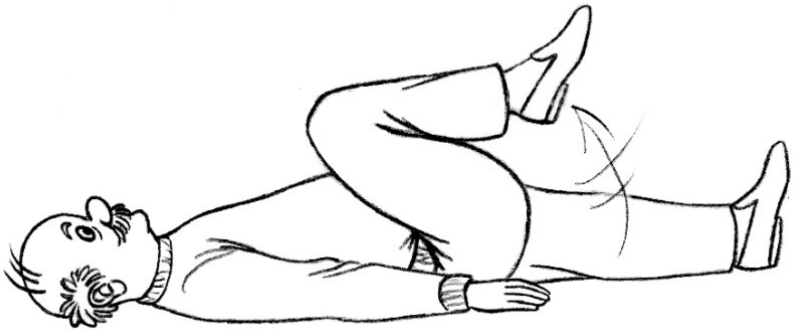


Tornare alla posizione di partenza e ripetere l'esercizio 5 volte.

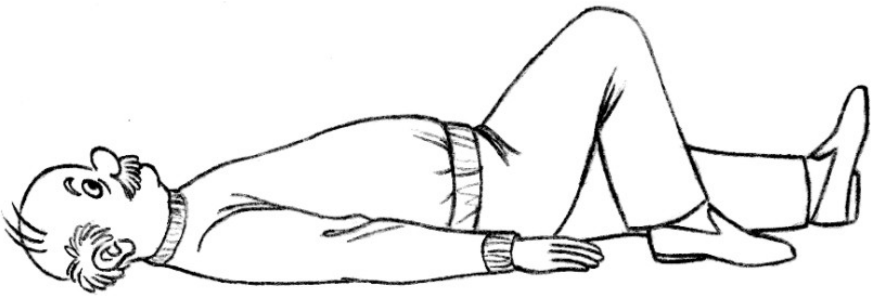
II° esercizio:



Decubito supino, piegare una gamba.

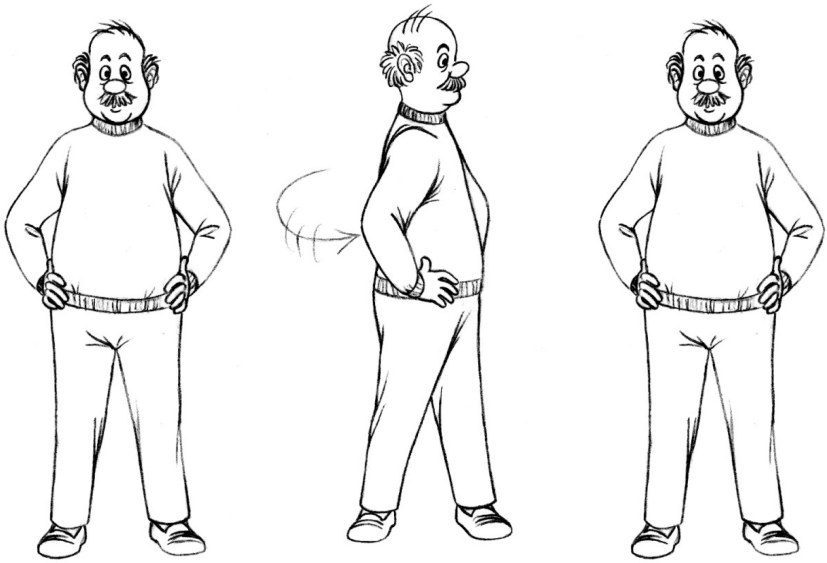


Portarla il più vicino possibile allo sterno e contare sino a 10.



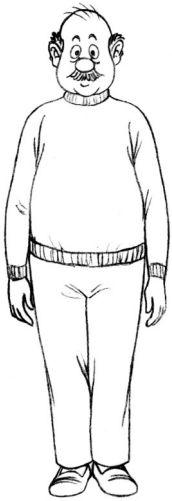
Ritornare alla posizione iniziale e ripetere con l'altra gamba.

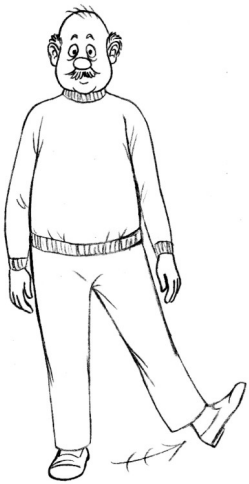
III° esercizio:



Posizione in piedi, con base leggermente allargata, mani ai fianchi; ruotare il tronco lateralmente a destra e ritorno; poi lateralmente a sinistra e ritorno. Eseguire 10 volte.

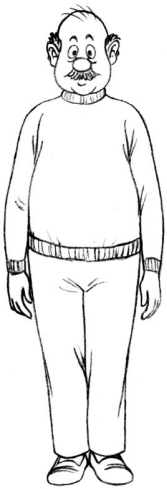
IV° esercizio:

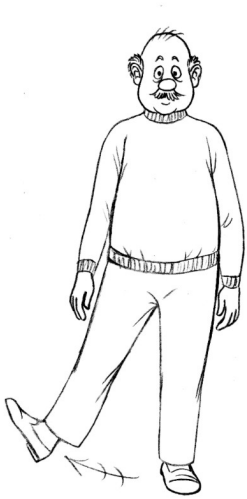




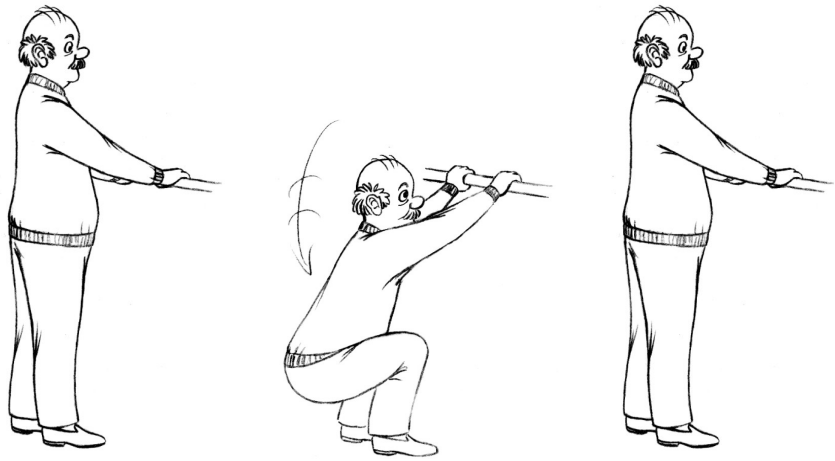
Si parte dalla posizione a piedi uniti. Alternativamente allungare lateralmente una gamba alzando il tallone da terra e sollevando la punta del piede.

Eseguire 5 ripetizioni a destra e 5 ripetizioni a sinistra.



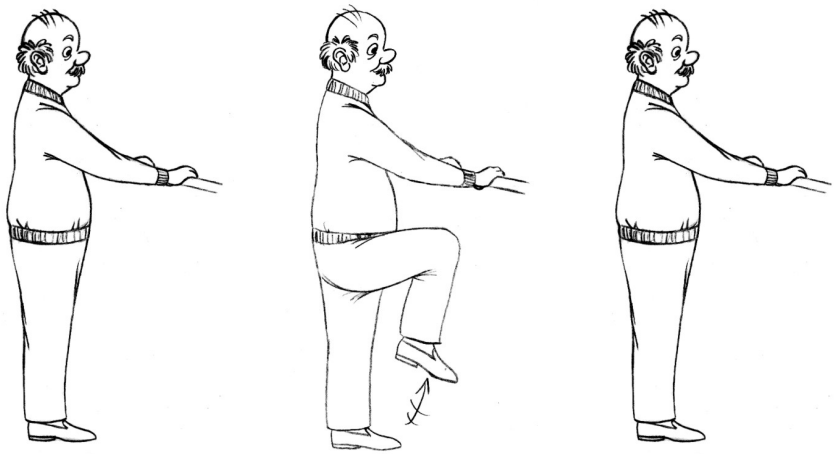


V° esercizio:



Con sostegno e gambe divaricate, passare lentamente dalla posizione in piedi a quella accucciata e tornare. Ripetere 5 volte.

VI° esercizio:



Con sostegno e gambe unite, flettere prima una gamba e contare sino a 10 e ritorno. Ripetere 5 volte. Ripetere poi con l'altra gamba.

COSA FARE IN SITUAZIONI DI EMERGENZA?

Durante un'ondata di calore…

- ☺ Evitare se possibile l'esposizione all'aria aperta nella fascia oraria tra le 12 e le 18 (sono le ore più calde del giorno);
- ☺ evitare bevande alcoliche, consumare pasti leggeri, mangiare frutta e verdura;
- ☺ indossare abiti leggeri e comodi;
- ☺ bere molta acqua, gli anziani devono bere anche in assenza dello stimolo della sete;
- ☺ soggiornare anche solo per poche ore in luoghi climatizzati.

Durante un incendio domestico…

- ☺ Se possibile, cercare di uscire e mettersi in un luogo sicuro;
- ☺ Se si avverte un malessere, contattare immediatamente il 118;
- ☺ Prendersi cura delle persone non autosufficienti;
- ☺ Se si abita in un condominio, ricordare che in caso di incendio non si deve MAI usare l'ascensore;
- ☺ Se il fuoco è fuori dalla porta cercare di sigillare ogni fessura con stracci possibilmente bagnati.

Durante un BLACK OUT…

- ☺ Tenere sempre a portata di mano una torcia elettrica;
- ☺ Fare attenzione all'uso di candele e altre fonti di illuminazione come lampade a gas ecc.
- ☺ Al ritorno della corrente, non riattivare contemporaneamente gli apparecchi elettrici in casa.

Se a causa di un incidente domestico sei impossibilitato a muoverti…

- ☺ Segnalare la propria presenza con dei colpi su un tubo o una parete;
- ☺ urlare soltanto come ultima risorsa per richiamare l'attenzione di qualcuno.

TEST di VALUTAZIONE

Le mie abitudini...

	SI	NO
In casa uso calzature adeguate per non scivolare?	☐	☐
La sera chiudo il rubinetto centrale del gas?	☐	☐
La notte accendo sempre le luci per non inciampare nel buio?	☐	☐
Raccolgo subito quello che mi cade per terra?	☐	☐
Quando mi alzo uso il tempo necessario per evitare capogiri?	☐	☐
Fumo a letto?	☐	☐
Mi faccio aiutare nei lavori pesanti e/o pericolosi?	☐	☐
Svolgo regolare attività fisica (passeggiate, sport)?	☐	☐

SI vale 5 punti, **NO** vale 0 punti

TOTALE

Sommando i punteggi di ogni risposta avrai il punteggio per la valutazione dei fattori di rischio delle tue abitudini in casa:
40 = ottimo
35 = buono
30 = discreto
25 = sufficiente
Meno di 25 = insufficiente
Cerca di migliorare le tue abitudini in casa, facendo le necessarie modifiche dove hai 0 punti.

La mia casa…

	SI	NO
Ci sono corrimano lungo le scale?	☐	☐
Le stanze sono ben illuminate?	☐	☐
I pavimenti sono scivolosi?	☐	☐
Fai controllare la caldaia ogni 2 anni?	☐	☐
Hai il telefono vicino al letto?	☐	☐
La vasca e la doccia sono dotate di tappetino antiscivolo?	☐	☐
Ci sono maniglioni di sostegno nel bagno?	☐	☐
Uso reti antisdrucciolo per tappeti e tappetini?	☐	☐

SI vale 5 punti, **NO** vale 0 punti

TOTALE

Sommando i punteggi di ogni risposta avrai il punteggio per la valutazione della tua casa:
40 = ottimo
35 = buono
30 = discreto
25 = sufficiente
Meno di 25 = insufficiente
Cerca di migliorare la tua sicurezza in casa, facendo le necessarie modifiche dove hai 0 punti.

INFORMAZIONI UTILI

Simboli ed etichette dei prodotti

Leggere SEMPRE attentamente le etichette dei recipienti dei prodotti di pulizia e igiene e seguire le istruzioni d'uso.

Questi prodotti NON devono MAI essere mescolati con gli alimenti e devono essere tenuti in luoghi separati.

SIMBOLO	SIGLA	PERICOLO
	E	**Prodotto con rischio di esplosione** Evitare calore, fuoco, scintille, urti, attriti.
	O	**Prodotto comburente** Evitare contatto con sostanze infiammabili, il composto brucia facilmente
	F - F+	**Prodotto infiammabile** Tenere lontano da fonti di calore, scintille, fiamme e da qualsiasi fonte di accensione.
	T - T+	**Prodotto tossico (T) – Prodotto molto tossico (T+)** Sostanze molto pericolose per la salute per inalazione, ingestione o contatto con la pelle. Evitare ogni contatto con il corpo; usare mezzi di protezione e manipolare seguendo le istruzioni
	Xn - Xi	**Prodotto nocivo (Xn) – Prodotto irritante (Xi)** Evitare il contatto con il corpo e le inalazioni di vapore. Usare sistemi di protezione
	C	**Prodotto corrosivo** Per contatto distrugge sia tessuti viventi sia le attrezzature. Evitare il contatto con la pelle, gli occhi, gli indumenti.
	N	**Prodotto pericoloso per l'ambiente** Non disperderlo nell'ambiente, ma raccoglierlo in appositi contenitori e smaltire come rifiuto tossico o nocivo.

Saper chiedere AIUTO

- ☺ Quando chiedi aiuto, dai indicazioni precise e indica dove ti trovi e cosa ti è accaduto;
- ☺ Chiama il numero di soccorso più adatto al tuo incidente domestico (fuoco: 115; emergenza sanitaria: 118);
- ☺ Racconta a chi ti risponde alla chiamata d'emergenza;
- ☺ Attendi i soccorsi con calma.

A chi rivolgersi quando…

Poliambulatori e Ospedali del territorio

NUMERO EMERGENZA SANITARIA	**118**
NUMERO EMERGENZA VIGILI DEL FUOCO	**115**
NUMERO EMERGENZA POLIZIA	**113**
NUMERO EMERGENZA CARABINIERI	**112**

MONASTIR

GUARDIA MEDICA - VIA UDINE, 2 – TEL. 070 9177383

POLIAMBULATORIO - VIA NAZIONALE, 226

MONSERRATO

GUARDIA MEDICA - VIA S. M. CHIARA n. 43, CAGLIARI – PIRRI – TEL. 070 520552

AMBULATORIO IGIENE PUBBLICA E PROFILASSI - VIA TITO LIVIO

AMBULATORIO TUTELA SALUTE MENTALE - VIA TITO LIVIO

CONSULTORIO FAMILIARE - VIA ARGENTINA

QUARTUCCIU

GUARDIA MEDICA - VIA SELARGIUS, 27 – TEL. 070 845960

AMBULATORIO IGIENE PUBBLICA E PROFILASSI - VIA SELARGIUS, 27

SELARGIUS

GUARDIA MEDICA - VIA MAZZINI, 32 – TEL. 070 842907

POLIAMBULATORIO - VIA MAZZINI, 32

AMBULATORIO IGIENE PUBBLICA E PROFILASSI - VIA MASSIMO D'AZEGLIO, 2

AMBULATORIO TUTELA SALUTE MENTALE - VIA MASSIMO D'AZEGLIO, 2

AMBULATORIO IGIENE PUBBLICA E PROFILASSI MALATTIE INFETTIVE E TBC – VIA PERETTI, 2, LOC. SU PLANU

SESTU

GUARDIA MEDICA - VIA GRAMSCI – TEL. 070 260378

POLIAMBULATORIO - VIA DANTE, ANGOLO VIA MANZONI

AMBUL. IGIENE PUBBLICA E PROFILASSI - VIA DANTE, ANGOLO VIA MANZONI

AMBULATORIO RIABILITAZIONE ADULTI E MINORI - VIA VITTORIO VENETO, 94
CENTRO DI SALUTE MENTALE - VIA VITTORIO VENETO, 94
AMBULATORIO TUTELA SALUTE MENTALE - VIA GRAMSCI

SETTIMO SAN PIETRO

GUARDIA MEDICA - SELARGIUS - VIA MAZZINI, 32 – TEL. 070 842907
AMBULATORIO IGIENE PUBBLICA E PROFILASSI - PIAZZA GIANNI RODARI

USSANA

GUARDIA MEDICA - MONASTIR - VIA UDINE, 2 – TEL. 070 9177383
AMBULATORIO IGIENE PUBBLICA E PROFILASSI - VIA XXVIII APRILE

OSPEDALI

Businco (Oncologico) - Via Jenner, Cagliari
PORTINERIA CENTRALE: TEL. 070 6093149

Marino Lungomare Poetto, 12, Cagliari
PRONTO SOCCORSO: TEL 070 370222

Microcitemico – Via Jenner, Cagliari
PORTINERIA CENTRALE: Tel. 070 6095552

Santissima Trinità (Is Mirrionis) – Via Is Mirrionis, 92, Cagliari
PRONTO SOCCORSO: TEL. 070 281925

Binaghi – Via Is Guadazzonis, 2, Cagliari
PORTINERIA CENTRALE: TEL. 070 6093149

San Giovanni di Dio (Civile vecchio) – Via Ospedale, 46, Cagliari
PRONTO SOCCORSO: TEL. 070 663237 / 6092267 / 6092571

San Michele (Brotzu) – Piazzale Ricchi, 1 – Loc. Su Planu Selargius - Cagliari
PRONTO SOCCORSO: TEL. 070 543266 / 539594;
PRONTO SOCCORSO PEDIATRICO: TEL. 070 539553

Numeri telefonici utili:

Emergenza sanitaria Tel. **118**

Medico di Famiglia Tel. _____

Guardia Medica Tel. _____

Familiari:

_____ Tel. _____

_____ Tel. _____

_____ Tel. _____

_____ Tel. _____

_____ Tel. _____

_____ Tel. _____

_____ Tel. _____

Amici:

_____ Tel. _____

_____ Tel. _____

_____ Tel. _____

_____ Tel. _____

_____ Tel. _____

Vicini:

_____ Tel. _____

_____ Tel. _____

_____ Tel. _____

_____ Tel. _____

Altri:

_____ Tel. _____

_____ Tel. _____

_____ Tel. _____

Emergenze Sanitarie
chiama 118

Altre Emergenze
chiama 115

LE MIE ANNOTAZIONI

DOMUSEGURA

è stato ideato ed elaborato dall'Ufficio per la programmazione e la gestione associata dei Servizi del **PLUS 21**

(Piano Locale Unitario dei Servizi - Ambito 21)

☺Le vignette sono state realizzate da Manuela Spiga.

☺Le foto si riferiscono alle lezioni di Fisioterapia e Qi Gong (Corso di prevenzione degli incidenti domestici organizzato dal PLUS 21- Marzo/Maggio 2008).

☺Esercizi di attività motoria a cura dell'Equipe dei Fisiatri e Fisioterapisti del Centro AUSONIA, ASL 8 di Cagliari

☺Fonti di riferimento: INTERNET.

Stampato dalla Tipografia RINO PIRAS

di Sestu (CA)

Giugno 2008